13.041 Šampiňóny na smotane 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70
olej	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90	1,10	1,10
šampiňóny čerstvé	7,00	5,95	8,00	6,80	9,00	7,65	10,00	8,50
paprika červená mleté	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,18	0,18	0,20	0,20
múka hladká	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
smotana kyslá	1,20	1,20	1,50	1,50	1,70	1,70	2,00	2,00
mlieko	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00	8,00	8,00
vegeta bez glutamanu			0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
horčica	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
citróny	0,30	0,12	0,60	0,24	0,60	0,24	0,80	0,32
hmotnosť porcie v g	150		170		190		220	

Receptúra

Výrobný postup

Očistenú, umytú nadrobno pokrájanú cibuľu opražíme na oleji do zlatista, pridáme na tenké plátky umyté, očistené a nakrájané šampiňóny, červenú papriku, soľ, podlejeme vodou a dusíme. Udusené šampiňóny zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedenou mliekom a smotanou. Dochutíme ochucovadlom, horčicou, cukrom, citrónovou šťavou a za stáleho miešania varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	435	104	3,60	5,9	3,1	8,6	1,2	60,1	1,0	0,008	0,1	0,3	4,0	3,2
B	589	141	4,54	8,2	4,3	11,5	1,5	77,2	1,2	0,025	0,1	0,4	5,6	3,7

C	728	175	5,39	10,5	5,5	13,7	1,8	94,0	1,5	0,036	0,1	0,4	6,7	4,2
D	902	217	6,68	12,9	6,7	17,1	2,1	123,2	1,7	0,046	0,1	0,5	8,2	4,8